

1月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	3歳未満児加算食			全員3時のおやつ
				主食	主食	副食 果物等	
1	水						
2	木						
3	金						
4	土		副食付弁当	○			牛乳 せんべい
5	日						
6	月	牛乳 ビスケット	ポトフ・ブロッコリーの塩ゆで・手作りふりかけ果物		ご飯 人参 サラダ		牛乳 さつま芋きんとん☆
7	火	牛乳 クラッカー	七草がゆランチデー	×			牛乳 クッキー
8	水	牛乳 ジャムパン	関東煮・レバーの照り煮・青菜のおひたし・果物		ご飯 納豆		牛乳 マヨネーズパン ☆
9	木	牛乳 ビスケット	鶏肉のからあげ・ひじきとちりめん中華サラダ果物		ご飯 かつおの オーロソース		牛乳 小魚 おかき
10	金	牛乳 豆餅	豆乳汁・焼きししゃも・キャベツの甘酢和え・果物		ご飯		牛乳 おふラスク ☆
11	土	牛乳 クッキー	しょうゆラーメン・果物	×			牛乳 味付きパン
12	日						
13	月						
14	火	牛乳 せんべい	魚の塩焼き・七福ごま和え・味噌汁		ご飯 煮豆		牛乳 焼きビーフン ☆
15	水	牛乳 カステラ	筑前煮・青菜のしらす和え・果物		ご飯 刻み昆布の佃煮		牛乳 チーズ ビスケット
16	木	牛乳 ビスケット	豆腐とツナのハンバーグ・ポテトサラダわかめスープ		ご飯		牛乳 かるかん ☆
17	金	牛乳 ヨソフク	ちくわの磯辺揚げ・きんぴら・小松菜納豆		ご飯 ミネリ		牛乳 昆布 おかき
18	土	牛乳 クラッカー	和風スパゲティー・焼きポテト・果物	×			牛乳 せんべい
19	日						
20	月	牛乳 クッキー	魚のゆず味噌かけ・ひじきの炒め煮・ミニトマトすまし汁		ご飯 果物		牛乳 スノーボール ☆
21	火	牛乳 ビスケット	手作りがんもどき・キャベツのごま和え・果物		ご飯 手作りふりかけ		牛乳 小魚 おかき
22	水	牛乳 ジャムパン	豚肉の南部焼き・マカロニソテー・果物		わかめご飯		牛乳 ビスケット
23	木	牛乳 クラッカー	マーボー豆腐・ナムル・果物		ご飯 粉ふき芋		牛乳 モチモチチーズパン ☆
24	金	牛乳 せんべい	クリームシチュー・切り干し大根のサラダ・果物		ご飯		牛乳 マフィン ☆
25	土	牛乳 おかき	五目うどん・果物	×			牛乳 せんべい
26	日						
27	月	牛乳 りんご	チキンピカタ・スパゲティーソテーブロッコリーの塩ゆで・果物		ご飯 納豆		牛乳 ヨソフククッキー ☆
28	火	牛乳 カステラ	八宝菜・刻み昆布のじゃこ煮・果物		ご飯 青菜のおひたし		牛乳 おかき
29	水	牛乳 ビスケット	ポークビーンズ・花野菜サラダ		ご飯 果物		牛乳 ビタミンクッキー☆
30	木	牛乳 クラッカー	魚の竜田揚げ・いとこ煮・ほうれん草のスープ		菜飯 果物		牛乳 チーズ せんべい
31	金	牛乳 せんべい	大豆入りチキンカレーシチュー・コールスローサラダ果物		ご飯 ゆで卵		お茶 おにぎり ☆

*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

☆印は手作りおやつです

年末・年始の伝統行事に ちなんだ料理を味わおう

七草がゆ

1月7日の朝に、「七草がゆ」(七種類の野菜をかゆに入れたもの)を食べる習慣があり、邪気を払い、万病を防ぐことができると言われています。七草の葉菜にはビタミンA、B、C、そしてカルシウムなどのミネラルが豊富に含まれているので、お正月のご馳走で疲れた胃腸にやさしい食事と言えます。



「おせち料理」は五穀豊穡や家族の健康と子孫繁栄の祈りをこめ、縁起のよい食品の名にあやかり、海の幸や野の恵を多彩に盛り込んだ伝統食です。

今月は新年のお祝い献立として「おせち料理」を行事食に取り入れました。

ぶり…ぶりは成長するに従い名前が変わる「出世魚」で縁起のよい魚です。「立派に育つように…」という意味があります。

七福…「七福神」からきた縁起の良い数です。7種類の食材を使っています。

「関東煮」を取り入れました。

大根、こんにやく、里芋、ちくわ等を、たっぷりのだし汁で煮込んだ料理です。寒い時期の大根は、甘みが増し水分も多く含んで、一年中でもっともおいしくなります。「すずしろ」とも言い、春の七草の一つです。

煮てもよし、漬けてもよし、生でもよし…と大根はいろいろな料理に使うことができます。給食では食べやすいように一口大に切って煮込んでいます。

マヨネーズパン

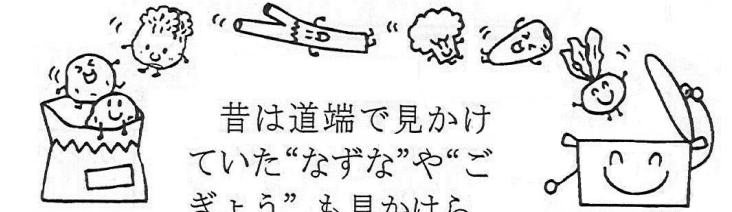
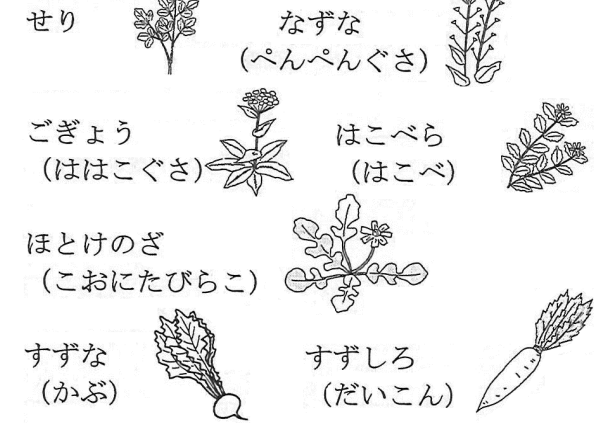
【材料】(子ども1人分)

- ・ロールパン…30g
- ・マヨネーズ…5g
- ・ベーコン…5g
- ・ピザ用チーズ…10g
- ・玉ねぎ…15g
- ・コーン缶…10g

【作り方】

- ① ベーコンと玉ねぎを食べやすい大きさに切り炒める。
- ② 粗熱を取った①とコーン缶、マヨネーズを混ぜる。
- ③ ロールパンの真ん中を切り(ホットドックのようにする)②を入れ、その上にピザ用チーズをのせ、オーブンで色がつくまで焼く。

春の七草



昔は道端で見かけていた“なずな”や“ごぎょう”も見かけられることが少なくなりましたが、最近ではスーパーなどで手に入るようです。七草にこだわらず、白菜やほうれん草、人参などで代用してもよいと思います。野菜たっぷりの手作りがゆに、心も体も暖まることでしょう。

1本の大根を使って…

首のほうはビタミンCが多く含まれ、甘味があるので生食向きです。大根おろしやサラダなどに。

先端になるほど辛くなるので汁物に。

真ん中は水分が多く甘味もあるので加熱に最適です。おでんなどの煮物や風呂吹き大根などに。